

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Rafael Santandreu
EL ARTE DE NO AMARGARSE LA VIDA

Copyright © 2011, 2018, Rafael Santandreu Lorite
Copyright © 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47–49. 08021 Barcelona
Translation Copyright © 2024 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05242-8



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

KAKO DA
NE ZAGORČATE
SOPSTVENI
ŽIVOT

*Ključevi psihološke promene
i lične transformacije*

RAFAEL
SANTANDREU

Prevela Mia Grubišić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2024.

*Posvećeno mojoj majci Mariji del Valje,
izuzetnoj ženi i mojoj prvoj učiteljici sreće.*

Sadržaj

Predgovor za novo izdanje	11
Predgovor	13

PRVI DEO

Osnove

1. Moguće je promeniti se	17
2. Mislite dobro i osećaćete se bolje	25
3. Dosta je bilo drame!	35
4. Sklonosti umesto zahteva	47
5. Top-lista deset iracionalnih verovanja	59
6. Prepreke koje usporavaju terapiju	63

DRUGI DEO

Metode

7. Rutina debate	73
8. Racionalne vizualizacije	83
9. Egzistencijalno razmišljanje	101
10. Modeliranje	109

TREĆI DEO

Praktična primena

11. Gubljenje straha od samoće	121
12. Povedite strah od ismevanja	131
13. Poboljšajte odnose (uključujući i partnerske)	143
14. Kontrolišite oluje (donesite mir drugima)	153
15. Utičite na vašu okolinu	161
16. Rešite se stresa na poslu	169
17. Steknite toleranciju na frustraciju	181
18. Oslobođanje od obaveza	189
19. Udubite se u nonšalanciju: zdravlje	197
20. Naučite da se fokusirate na uzbudljivu budućnost	205
21. Završite sa svim strahovima	213
22. Steći samopouzdanje	219
23. Poslednje instrukcije	229

DODATAK

Svedočanstva o promeni

UVOD	245
„Konačno vlasnica svoje sudbine“	247
„Ponovo sam bila svoja“	251
„Više ne moram da budem savršen“	255
„Svi možemo da promenimo perspektivu“	259
„Počela sam da se menjam nakon otkrovenja“	262
„Bolest i smrt su deo života“	267

Kako da ne zagorčate sopstveni život

UVOD U NOVE ISPOVESTI	271
Lilijana kroti svoj um	273
Fernando, spokojan pred bolešću	276
Alfonso otklanja anksioznosti	278
Sandra nalazi sreću sa trideset godina.	282
Viki uživa u poslu.	285

Predgovor za novo izdanje

Nekada davno, početkom I veka, rimski car Marko Aurelije posmatrao je kišu sa trema svoje seoske kuće. Lepota prostranih livada, drveće krcato lišćem, miris vlažne zemlje...

I srce mu se ispunilo velikom radošću.

Sjaj, slava, udobnost i mnogo zabave nisu bili osovina njegovog bića, već ta mala životna čuda. Da, na njegovom položaju su mu zavideli skoro svi, ali on to nije posmatrao tako!

Marko Aurelije je znao da je njegova sreća samo u njegovoj glavi: u njegovoj filozofiji, u njegovom načinu razmišljanja. I znao je da će biti srećan do poslednjeg daha! Tu snagu njegovog srca ništa i niko nije mogao da oduzme.

Danas, dvadeset vekova kasnije, hiljade ljudi poput mene razmišljaju o sličnoj kiši. U mom slučaju, na aerodromu Keblavik na Islandu, na putu nazad u Madrid.

Svetli. Teče u gotovo ekstatičnom stanju.

I osećam se potpuno pobratimljenim sa rimskim suverenom. Razdvojeni ogromnim vremenskim rasponom, osećamo isto. Obojica smo naučili da *svako* može biti gospodar svog uma.

Ne zahtevati ništa. Osećati se slobodno. Imati sposobnost uživanja u životu. Ceniti do suza lepote sveta. Doživeti duboku harmoniju.

Knjiga *Kako da ne zagorčate sopstveni život* jeste kompilacija više od deset godina rada psihologa. I više od petnaest ličnih samoterapija!

Toliko sam naučio od sebe i od hiljada ljudi koji su mi poverili svoja srca. Svaki od pacijenata koje sam video naučio me je da umetnosti

kognitivne psihologije dodam još jedan obrt, da nastavim naučnu evoluciju te drevne filozofije Marka Aurelija.

Dragi čitaoci, čitajte ovu knjigu otvorenog uma i zdravog skepticizma. Ali uveravam vas u to da njen sadržaj može promeniti vaš život. I vi možete postati filozof stoik ili cinik, ili drugim rečima, veoma jaka i srećna osoba.

Otkako sam objavio prvo izdanje ove knjige, dobio sam hiljade pisama, mejlova, poruka na Fejsbuku... od ljudi koji su, zahvaljujući tome, postali sami sebi psiholozi i preobrazili svoj um. Zahvalnim ljudima kojima se vraćam – hvala što su me, zauzvrat, ohrabрили da nastavim da radim.

I vi se možete pridružiti klubu Stivena Hokinga, naučnika u invalidskim kolicima. Pozivaju se svi čitaoci ove knjige da budu deo njega. Zajedno ćemo naučiti da se nikada ne žalimo, da cenimo naše beskonačne mogućnosti, da dozvolimo da naš pogled blista u punom prizoru života: u svakom trenutku, bez obzira na to šta se dešava spolja.

Predgovor

Posle više od dvadeset godina profesionalne prakse kao porodični lekar, tokom koje je percepcija emocionalne ravnoteže stanovništva progresivno opadala, dok se prepisivanje psihoaktivnih lekova povećavalo, uz sumnjivu korist i kontroverznu efikasnost, imao sam priliku da upoznam Rafaela Santandreu.

Bez sumnje, njegova profesionalna karijera, njegov nastavni rad i njegov doprinos i konceptualne inovacije čine ga jednim od najprestižnijih poznavalaca u oblasti mentalnog zdravlja.

Njegov terapijski pristup delimično je nasleđen od Alberta Elisa, oca racionalno-emotivne biheviornalne terapije. Međutim, njegova adaptacija ide još dalje, jer naglašava istraživanje i iracionalnih misli, konvencija i verovanja koje smo stekli tokom života, koji su uzrok patnje i frustracije, a mogu dovesti do emocionalne nelagodnosti i mentalnih poremećaja, kao što su anksioznost i depresija. Kroz knjigu obogaćenu brojnim primerima stvarnih slučajeva, koje je doživeo i sam autor, napreduje se u shvatanju da naša percepcija stvarnosti, paradoksalno, zavisi od toga kako ćemo odlučiti da reagujemo, što će takođe verovatno biti modifikovano našim mislima, emocijama i ponašanjem koje odlučimo da pokažemo. Santandreuova jedinstvenost leži u činjenici da nudi ključeve za nov početak, bez nužnog udubljenja u prošlost pojedinca, kako bismo se transformisali, prihvatili druge, bili bolji ljudi i, na kraju, stekli preovlađujući osećaj sreće.

Kako autor ističe, život nije lak, a pun je izazova i nepogoda koje treba rešiti.

Rafael Santandreu

Čitanje ove knjige nas ne podstiče samo na razmišljanje, već i na akciju, iako ne bez napora, pripremajući nas za potpuniji i bogatiji budući život.

Nadam se da će čitalac, čitajući ovu knjigu, doživeti isti entuzijizam kao i ja, a verujem da se u njenoj suštini nalaze osnove nove ere za lečenje emocionalnih poremećaja i poremećaja prilagođavanja.

Dr Manuel Borelj Munjoz
Specijalista porodične i socijalne medicine
Nagrada za profesionalnu izvrsnost
Unije lekara u Barseloni 2009.

PRVI DEO

Osnove

Moguće je promeniti se

KLADIM SE U TO!

Jednog hladnog jutra u zimu 1940, mladić Robert Kapa nosio je u koferu mali foto-aparat marke *Lajka*, gomilu novih filmova i nešto odeće. U desnom džepu svoje jakne imao je kartu za ukrcavanje na brod koji je vodio pravo u Drugi svetski rat. Kapa je bio jedan od prvih ratnih fotografa u istoriji novinarstva i jedna vrlo izuzetna ličnost. Lepog izgleda, simpatičan, šarmantan, hrabar, a ponekad čak i romantičan, ovaj Njujorčanin rođen u Pragu zaputio se u avanturu.

Tog Dana de stotine hiljada mladih Severnoamerikanaca guralo se u desantnim čamcima koji su se uputili ka normandijskim plažama. Teror ih je pratio uz zvuke eksplozija bombi nemačke odbrane. Mnogi su povratili doručak u unutrašnjost tih ledenih rezervoara, ali se niko nije žalio zbog toga. Njihov um nije imao vremena da razmišlja o tim sitnicama. Među njima, Kapa je drhtavim rukama pregledao svoje foto-aparate iznova i iznova, kao da bi ritualni rad rukama mogao da utiša zaglušujuću buku neprijateljske topovske vatre.

Odjednom je tup udarac zatresao tankete, što je bio jasan znak da su stigli na obalu. Do tada je buka bombi već bila zaglušujuća, ali je narednik voda povikao još glasnije: „Napolje, brzo! Grupišite se na dvadeset metara! Odmah!“, a zatim je skočio u vodu i potrčao, sa srcem koje je lupalo punom brzinom.

Momci su istrčali saplićući se o svoje noge, ali su pogled čvrsto održali na leđima svog vođe. Najgore bi bilo izgubiti narednika, jedinu osobu od poverenja u tom paklu. Bilo je strašno konfuzno: odredi koji trče posvuda, vrisci, eksplozije... Kapa je išao iza njih i radio što i ostali, bacivši se na tlo nakon nekih dvadeset metara i fiksiravši pogled u narednikov potiljak. Brkati dvadesetpetogodišnji *veteran* ponovo je povisio ton i viknuo: „Ponovo, juriš, pregrupiši se na dvadeset metara! Odmah! Smesta!“ I kao odgurnut federima, bacio se preko dine.

Od dvadeset momaka koje je Kapa tog jutra pratio, preživela su samo dvojica. Fotograf je imao prilike da napravi samo nekoliko brzih fotografija u tih nekoliko trenutaka na početku bitke, pre nego što su ga primorali da se amfibijskim tenkom vrati na jedan od savezničkih brodova. Ipak, te blago zamućene fotografije bile su jedno od prvih svedočenja o oslobođenju Evrope. Sledećeg dana, već su bile na naslovnici svih britanskih novina i svet je mogao da vidi ovekovječenu konačnu bitku za slobodu sveta.

Kada je stigao u London, Kapa je imao dva bedna slobodna dana, koja je iskoristio solidno s novom britanskom devojkom. Nekoliko boca skoča kasnije, već je bio u avionu iz kojeg je skakao padobranom s foto-aparatom u ruci, kako bi ispratio podvige američke vojske u Evropi.

Čitalac će se zapitati kakve veze Kapina priča ima s knjigom o psihologiji. Imaju samo jednu zajedničku crtu: Kapa je iskoristio svoje dane, živeo je intenzivno. Kladio se na brzu igru, bez straha, i čvrsto je držao svoju sudbinu i svoj život. Bio je najbolji foto-reporter svih vremena, suprug Gerde Taro, momak Ingrid Bergman i blizak Hemingvejev prijatelj. Njegov neukrotivi duh doveo ga je do toga da proživi filmski život pre nego što je preminuo tokom rata u Indokini, u četrdeset prvoj godini života.

UM U FORMI, ŽIVOT U EMOCIJAMA

Za mene je Kapa učitelj života. Ima ih još koje treba pomenuti: istraživač Ernest Šeklton, muzičar i pisac Boris Vjan, fizičar Stiven Hoking,

superheroj Kristofer Riv... O nekima od njih govoriću i u ovoj knjizi, jer su oni uzori koje treba pratiti. Za jednog kognitivnog psihologa, oni predstavljaju suprotnost onome sa čime se borimo, suprotnost lošem životu.

A ono o čemu govorim, a što je neprijatelj broj jedan svih psihologa, jeste ono što nazivamo neurotičnošću, odnosno umetnošću zagorčavanja sopstvenog života kroz mentalnu torturu. Depresija, anksioznost i opsesija su naši glavni neprijatelji, te kada se uhvatimo za njih, gubimo sposobnost da živimo punim plućima. Život je za uživanje: treba voleti, učiti, otkrivati... a to možemo samo ako smo prevazišli sve neuroze (ili strahove, koji su njihov glavni simptom).

Pre mnogo vremena, jedan od mojih prvih pacijenata bio je Raul, star četrdeset godina, koji je došao da me poseti zbog napada panike koje je doživljavao. Došao je na konsultacije taksijem, u pratnji majke. Raul je živeo prestravljen od toga da će svakog trenutka doživeti novi napad panike. Taj strah ga je sprečavao čak i da napušta kuću. S dvadeset godina dobio je doživotno bolovanje i od tada je živeo zatočen. Dvadeset godina zatočeništva u strahu!

Najveći Raulov strah bio je da će doživeti napad nasred ulice, daleko od kuće ili bolnice, gde bi mogli da mu pruže pomoć, ali u poslednje vreme je takođe bio prestravljen od televizije, jer je ponekad počinjao da paniči samo gledajući scene iz rata. Iz tog razloga više nije gledao ni televiziju. Tačno je da u poslednje vreme televizijski sadržaj nije bogzna šta, ali ne gledati televiziju zbog napada panike već je previše!

Raulov i život Roberta Kape dijametralno su suprotni: jedan je u svojoj zoni postojanja, a ovaj drugi u najblistavijim nijansama.

Kakva je razlika kada živimo život plutajući na njegovim talasima, i kada ga živimo potopljeni, uvek napola udavljeni, utučeni okeanskim strujama! Živite život, nemojte se patiti u njemu kao da je on neprijatelj koji nas obuzima!

Nastojim da govorim svojim pacijentima iz ordinacije u Barseloni da je moj globalni cilj da ih učinim snažnim u emocionalnom okruženju. Ta snaga će im pomoći da uživaju u životu punim plućima. „Ovde ne želimo normalan život, siv ili jednostavno stabilan“,

kažem im, „želimo da naučimo da iskoristimo sav naš potencijal.“ Neuroza koči ispunjenost, a emocionalno zdravlje je siguran vodič ka strasti i zabavi.

MOŽE DA SE NAUČI!

Mnogo ljudi je skeptično što se tiče transformacije u snažne i emocionalno stabilne ljude. Na konsultacijama često to formulišu ovako: „Ali ako sam ovakav ceo život, kako će me promeniti terapija koja traje nekoliko meseci?“

Zapravo je logično postavljati ovo pitanje, jer svi imamo utisak da se karakter ne može promeniti. Moj deda, težak tip, koji je učestvovao i u Građanskom ratu, često je govorio ozbiljnim tonom: „Ako neko s dvadeset godina nije sazeo, neće nikada!“, i u velikoj meri je bio u pravu. Tačno je da nije uobičajeno promeniti se, ali to ne znači da je nemoguće. U današnje vreme znamo da, s pravom podrškom, to ne samo da je moguće već čak i oni najslabiji to mogu postići: savremena tehnologija razvila je različite metode baš za to.

I ovo je upravo jedan od mojih najvažnijih ciljeva: da obavestim čitaoca da je transformacija bića u zdravu osobu na emocionalnom nivou moguća. Naravno da jeste! Imam mnogo dokaza koji govore tome u prilog. A među njima su promene koje su iskusile hiljade osoba iz celog sveta posećujući psihologa. U stvari, reč je o hiljadama dokaza, jer svaki od tih ljudi dokazuje da to jeste moguće. Da ne dužim, na mom blogu (www.rafaelsanrandreu.wordpress.com) mnogo mojih pacijenata piše o sebi i svojim iskustvima u prevazilaženju. Ja sam u kontaktu sa mnogo pacijenata svake godine, i mogu sa sigurnošću potvrditi da promena jeste moguća.

To dokazuje i ovaj slučaj iz realnog života: Marija Luisa je svako veče išla u pozorište da igra u komediji koja je bila vrlo popularna u Madridu. Čim bi se podigla zavesa, pojavila bi se na sceni u punom sjaju, s takvom gracioznošću i elegancijom koju mogu posedovati samo klasični glumci. Kraj je uvek bio očekivan: skoro deset minuta